

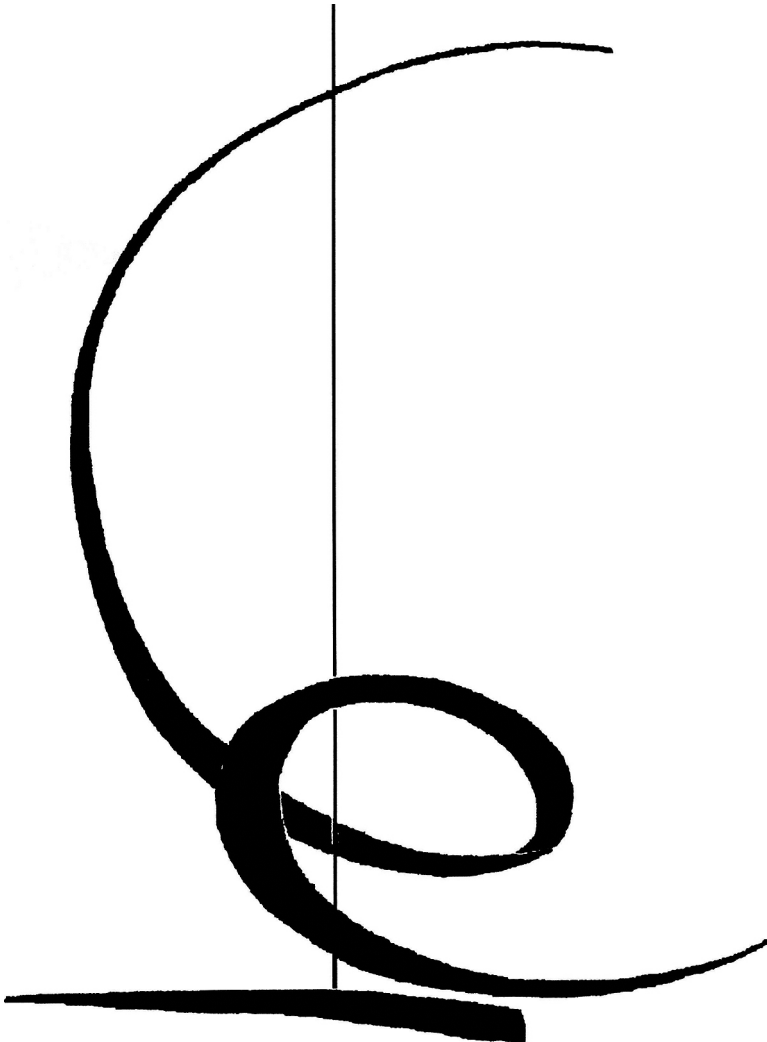
LE TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM

Un chemin vers l'unité de l'être

ANNELISE GALLAND-PEERBOOM

LE TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM

Un chemin vers l'unité de l'être



*Images de couverture : Monique Golhen.
Photo de couverture : Paul Galland.*

© Annelise GALLAND-PEERBOOM – 2011

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que se soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

*Toi qui viens d'ouvrir ce livre,
à qui je n'ai jamais cessé de penser
depuis que j'en ai tracé le premier mot...
oui, à TOI, je le dédie !*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	15
--------------------	----

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1 : UNE PÉDAGOGIE AU SERVICE DE L'HOMME GLOBAL	23
--	-----------

I. OBJECTIFS DU TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM	25
1) en chemin vers l'Autonomie	29
2) en chemin vers la Créativité	31
II. MOYENS PÉDAGOGIQUES DU TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM	34
1) contenus pédagogiques du Travail Corporel	34
2) aspects physiologiques du Travail Corporel	38
<i>a) du point de vue neuromusculaire</i>	<i>38</i>
<i>b) du point de vue circulatoire</i>	<i>39</i>
<i>c) du point de vue respiratoire</i>	<i>39</i>
3) fréquence de la pratique	40

Chapitre 2 : UN ITINÉRAIRE EN FORME D'ÉTOILE	45
---	-----------

I. GESTATION ET ÉBAUCHE DE LA "CARTE ROUTIÈRE"	45
II. ÉLABORATION ET PRÉSENTATION DE LA "CARTE ROUTIÈRE"	50
1) un schéma en étoile comme "carte routière"	50
2) mode d'emploi de la "carte routière"	53
<i>a) les hémicycles</i>	<i>54</i>
<i>b) les quadrants au rythme des saisons</i>	<i>54</i>
<i>c) les quadrants dans l'ambiance des 4 (+1) éléments</i>	<i>56</i>
<i>d) un déroulement en spirale</i>	<i>58</i>

DEUXIÈME PARTIE

Chapitre 3 : PREMIER AXE PRINCIPAL : LE SCHÉMA CORPOREL..... 67

I. ÉLABORATION D'UNE DEFINITION	69
II. ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS DU SCHEMA CORPOREL	73
1) les sensations	73
2) les représentations à partir des sensations	74
3) les schèmes psychomoteurs	75
III. FONCTION DU SCHÉMA CORPOREL	76
1) éprouver notre singularité et notre unicité	76
2) nous situer dans le temps et dans l'espace	78
IV. TRAVAIL SUR LE SCHÉMA CORPOREL	80

Chapitre 4 : DEUXIÈME AXE PRINCIPAL : RESPIRATION – VIE DE RELATION 91

I. À L'ÉCOLE DE LA RESPIRATION	92
1) la leçon du double pilotage	92
2) la leçon des signaux	93
3) la leçon des contraires	95
II. RESPIRATION ET VIE DE RELATION	96
III. TRAVAIL SUR ET TRAVAIL AVEC LA RESPIRATION	102
1) disposition première	102
2) modalités essentielles	104
a) des lieux différents	104
b) des rythmes différents	107
c) la double potentialité du souffle	111

LES AXES INTERMÉDIAIRES – 1^{ère} partie LES PREMIER ET TROISIÈME QUADRANTS : PRÉSENTATION GÉNÉRALE 117

Chapitre 5 : AXE RÉGULATION TONIQUE – RYTHME 121

I. LA RELAXATION ET AU-DELÀ : LA RÉGULATION TONIQUE	122
1) les différents états de l'énergie en nous	124
2) la Relaxation	128
a) entrée en Relaxation	129
b) exercices complémentaires	133
3) la Régulation tonique	137

II. LE RYTHME	141
1) tentative de définition du Rythme	141
a) <i>l'énergie physique : la pulsation et la mesure</i>	141
b) <i>au centre de cet axe : l'expérience-clé du Rythme Vital..</i>	144
c) <i>l'énergie psychique : la phrase</i>	147
2) travail sur le Rythme	153
 Chapitre 6 : AXE MISE EN PLACE OSTÉOARTICULAIRE – ESPACES	163
I. LA MISE EN PLACE OSTÉOARTICULAIRE	164
1) définition de la Mise en place ostéoarticulaire	164
a) <i>trois volumes superposés : le corps humain, architecture de tous les défis</i>	164
b) <i>liens entre les trois Espaces</i>	169
c) <i>au centre de cet axe : un axe et des centres !</i>	170
2) travail de Mise en place ostéoarticulaire	172
a) <i>la verticalisation comme processus d'une croissance en humanité</i>	172
b) <i>dans le cadre du Travail Corporel</i>	176
II. LES ESPACES ET LEURS RELATIONS	181
1) définition et situation des trois Espaces principaux	181
2) travail des Espaces	185
a) <i>se situer correctement dans l'espace : l'espace a une histoire dans le temps, comme le temps a une histoire dans l'espace !</i>	186
b) <i>dans le cadre du Travail Corporel</i>	192
 Chapitre 7 : AXE ORGANISATION DE L'ACTION MUSCULAIRE – ÉQUILIBRE	203
I. L'ORGANISATION DE L'ACTION MUSCULAIRE	204
1) définition de l'Organisation de l'action musculaire	204
a) <i>la centralisation</i>	204
b) <i>au centre de cet axe : le centre vital, le Hara</i>	214
2) travail de l'Organisation de l'action musculaire	216
II. L'ÉQUILIBRE	223
1) définition de l'Équilibre	223
a) <i>équilibre du corps en mouvement</i>	223
b) <i>la marche, summum de l'Équilibre</i>	229
2) travail de l'Équilibre	233

LES AXES INTERMÉDIAIRES – 2^{ème} partie	
LES DEUXIEME ET QUATRIÈME QUADRANTS :	
PRÉSENTATION GÉNÉRALE	239

Chapitre 8 : AXE ATTENTION JUSTE – GESTE CONSCIENT 243

I. L'ATTENTION JUSTE	243
1) définition de l'Attention juste	243
2) travail de l'Attention juste	244
II. LE GESTE CONSCIENT	250
1) définition du Geste conscient	250
2) travail du Geste conscient	254

Chapitre 9 : AXE COORDINATION – SENS CHORAL 263

I. LA COORDINATION	264
1) définition de la Coordination	264
2) travail sur la Coordination	265
<i>a) ressentir chaque articulation en elle-même</i>	<i>265</i>
<i>b) ressentir plusieurs articulations simultanément</i>	<i>266</i>
II. LE SENS CHORAL	268
1) définition du Sens choral	269
2) travail sur le Sens choral	270
<i>a) Sens choral dans l'espace</i>	<i>270</i>
<i>b) Sens choral dans le temps</i>	<i>272</i>
<i>c) Sens choral et musique</i>	<i>274</i>
<i>d) Sens choral et objets</i>	<i>278</i>

Chapitre 10 : AXE AUTONOMIE – CRÉATIVITÉ 283

I. L'AUTONOMIE	284
1) l'Autonomie : une définition plus précise	284
2) accompagnement vers l'Autonomie	285
II. LA CRÉATIVITÉ	290
1) la Créativité par l'Expression Corporelle	290
2) l'atelier d'Expression Corporelle	295

CODA : LA TRANSMISSION DU TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM	307
I. PÉDAGOGIE DU PÉDAGOGUE	307
II. PÉDAGOGIE DE LA SÉANCE DE TRAVAIL CORPOREL PEERBOOM	312
1) préparation de la séance	312
2) déroulement de la séance	314
<i>a) la séance sera holorythmique</i>	<i>314</i>
<i>b) la séance sera progressive</i>	<i>317</i>
<i>c) la séance se déroulera en suivant le Rythme Vital</i>	<i>318</i>
3) utilisation d'accessoires	320
CONCLUSION	325
Sources et ressources du Travail Corporel Peerboom	328
Remerciements	331
Annexes	333

INTRODUCTION

*« Le problème de l'homme moderne est la **dissociation du corps et de l'esprit**. C'est le nœud du problème et souvent, cet état est vécu comme normal... La coupure entre le corps et l'esprit s'installe progressivement. La sensation de ce qui est juste pour soi-même se perd... Cette chute entraîne la perte du rythme de vie qui est à la base de la mesure de son énergie. Le capital vital se dépense trop rapidement, malgré une compensation provisoire par une sur-sollicitation du système nerveux... **mais l'homme a la possibilité de stopper cette perte d'énergie s'il se rend disponible à une reconversion totale...** »*

Ainsi s'exprimait HILDEGARDE PEERBOOM, ma mère, dès les années 1950.

C'est à partir de ces constats qu'elle va peu à peu élaborer les techniques de ce qu'elle nommera, la première : TRAVAIL CORPOREL.

Parmi toutes les techniques psychocorporelles qui prolifèrent aujourd'hui pour apporter une réponse au *mal-aise* issu du *mal-être* contemporain, le Travail Corporel Peerboom occupe sans doute une place à part.

En effet, son apparition après la Seconde Guerre mondiale, sa gestation longuement portée, son évolution au cours des années, placent Hilde¹ Peerboom au nombre des pionniers et des précurseurs.

Mais c'est surtout son ambition fondamentale qui est remarquable : ***ce TRAVAIL CORPOREL propose une démarche qui concerne l'homme dans sa globalité.*** Toutes les dimensions de l'être sont prises en compte : corporelle, bien sûr, mais aussi les dimensions émotionnelle, affective, intellectuelle et spirituelle.



Née en 1905, d'une famille néerlandaise, Hilde Peerboom a consacré toute sa vie au "corporel".

Hilde Peerboom, 1952.

¹ Diminutif de son prénom Hildegarde. Hilde était couramment utilisé.

Tout l'y préparait : une formation à la danse rythmique Dalcroze, une pratique pianistique de haut niveau... enfin et surtout, à Vienne, en Autriche, une formation en *Ausdruckstanz*² auprès de Rosalia Chladek³. Elle y reçut, outre un training de base extrêmement intensif, la connaissance et l'expérience méticuleuse des possibilités infiniment variées du corps humain.



Hilde Peerboom et Yvonne Berge
(Photo Atelier Hurault Saint-Germain-en-Laye)

La guerre finie, elle se retrouve à Paris avec une qualification de professeur de gymnastique, acquise entre-temps.

Après les rudes années d'épreuves, tout le monde aspire à la détente et au ressourcement. On vient alors auprès d'elle vivre la joie de l'Expression et de la Danse⁴.

Mais, parmi ces adultes et ces enfants, parmi ces hommes et ces femmes, beaucoup se trouvent particulièrement déficients au niveau de la vitalité physique et souvent blessés, meurtris moralement.

Le premier souci de Hilde Peerboom est alors de ménager à ces personnes les approches les plus adaptées, les plus pertinentes. Elle conçoit et propose des *exercices de transition* entre l'état déficitaire dans lequel beaucoup se présentent à son cours d'"*Expression Corporelle*", comme on l'appelait alors, et le désir de pouvoir s'exprimer pleinement dans l'art de la Danse.

² *Ausdruckstanz* est le terme allemand correspondant à la Danse d'Expression apparue dans les années 1930. Les figures majeures de ce courant furent Mary Wigman, Kurt Jooss et Rudolf Laban.

³ Danseuse, chorégraphe et pédagogue, Rosalia Chladek (1905-1995) fut une figure centrale de la Danse Moderne. Elle créa de très nombreuses œuvres solos et de groupe, et marqua une génération de danseurs par son enseignement.

⁴ Voir J. ROBINSON, *L'aventure de la Danse moderne en France 1920-1970*, éditions Bougé, 1990, p.260-262.

Les circonstances imposaient sans doute cette mise en place d'une raisonnable progression, mais elles firent aussi émerger chez Hilde Peerboom l'intuition qu'une démarche de ce type était nécessairement ***une démarche de guérison pour la personne toute entière.***

Cette démarche, dans ses premiers tâtonnements, reste assez empirique. La recherche originale de Hilde Peerboom est soutenue par une pénétrante intuition, une grande intelligence, par ses dons et ses compétences artistiques dans le domaine de la musique et de la danse.

Elle est également ouverte aux autres techniques d'expression : dessin, peinture, modelage, créations avec les matériaux les plus variés... D'autres artistes, passionnés par cette recherche, viennent mettre leur compétence au service de l'œuvre entreprise.

Très tôt cependant, la conduite des séances de ce qui devient désormais le Travail Corporel va s'affiner, s'approfondir et se préciser.

Peu à peu, les bases d'une méthode se dessinent. Elle se veut d'emblée globale, mais comportant des étapes spécifiques, à la fois distinctes et reliées organiquement entre elles, comme les membres au tronc.

Un schéma visuel s'esquisse, destiné à représenter le cycle idéal d'une séance, et plus généralement la conception même du développement de la personne engagée dans la démarche du Travail Corporel (Chapitre 2).

La rencontre avec les disciplines voisines, en particulier le Yoga et surtout le Zen, acclimaté dans notre Occident cartésien par Karlfried Graf von DÜRCKHEIM à partir des années 1950, révélera des affinités et confirmera bien des intuitions.

Ainsi confortée dans ses convictions, c'est à Paris qu'Hilde Peerboom va d'abord enseigner sa méthode. Dans quels contextes ? D'une part en pratique indépendante, auprès de groupes de jeunes et d'adultes, ainsi que de nombreux groupes d'enfants, de la maternelle aux classes terminales d'une école privée⁵, et d'autre part en association avec Yvonne Berge⁶.

L'un des secteurs de prédilection sera pendant plusieurs années l'enfance handicapée, et conjointement, les écoles d'éducateurs ou d'enseignants.

⁵ Cours Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus à Saint-Germain-en-Laye.

⁶ Durant son adolescence, Yvonne Berge fut pendant 3 ans interne à l'école d'arts et de danse de Salzburg, dirigée par Elisabeth Duncan, sœur d'Isadora. À la mort de cette dernière, leur frère Raymond appela Yvonne à Paris pour enseigner à l'école mémoriale ISADORA DUNCAN.

Y. BERGE, *Vivre son corps*, éd. du Seuil, 1975. *Danse la vie*, Le souffle d'or, 1994.

Hilde Peerboom intervient également en entreprises, pour la mise en place d'une "gymnastique de pause" comparable à ce qui se pratiquait alors au Japon.

Certains mouvements nés après la guerre pour un renouveau spirituel, comme *Vie Nouvelle*, font également appel à ses services.

En 1959, elle décide d'ouvrir à Montreux, en Suisse, un centre de formation dans le cadre dilatant du Lac Léman. Viennent s'y former de futurs moniteurs d'Expression Corporelle.

En 1961, j'ai moi-même suivi cette formation, avant de devenir monitrice d'Expression Corporelle auprès d'elle.

Le rayonnement de la nouvelle méthode s'étend : à trois reprises, en 1959, 1961 et 1963, Hilde Peerboom est appelée au Canada dans le cadre de l'Université de Sherbrooke, pour initier à sa pédagogie les candidats à la licence des Sciences de l'Éducation.

Dans le cadre de ces stages, j'assurai, pour ma part, un enseignement théorique et pratique : "Expression corporelle et Anatomie appliquée au mouvement".

En 1965, elle ouvre une salle de travail dans la proche banlieue de Rennes (Le Rheu, Ille-et-Vilaine), où elle achèvera sa vie en 1979. Jusqu'à ses tout derniers jours, son esprit restera plein de projets, de découvertes et d'émerveillements.

Hilde Peerboom disparue, ses élèves, convaincus par l'expérience des richesses toujours nouvelles de cette démarche psychocorporelle originale : la *Méthode Peerboom*⁷, se tournèrent amicalement vers moi pour continuer le chemin.

En 1981, j'ai alors fondé le **CENTRE ÉVEIL ET CRÉATIVITÉ**, dans cette même salle de travail ouverte par ma mère. J'y propose des cours et des formations en intra et en extra de Relaxation et de Travail Corporel Peerboom, ainsi qu'en Anatomie par le mouvement, Gestion du stress et Gestion du capital vital.

⁷ C'est l'étymologie qui me fait accepter ce mot : du grec ancien μέθοδος *methodos*, le mot Méthode est formé à partir de μετά, μέθ- *meta*, *meth-* : avec ou après, et de οδός *odos* : chemin, voie, moyen, et signifie donc la poursuite ou la recherche d'un chemin... En effet, la pédagogie du Travail Corporel est essentiellement un accompagnement.

C'est ainsi que passionnément à mon tour, aidée par ma formation et ma pratique professionnelle de kinésithérapeute, psychologue, et psychomotricienne, complétées de stages en différentes techniques corporelles (Yoga, Eutonie, Relaxation, Shiatsu, Tai Chi Chuan, Communication, PNL...), j'ai tenté de poursuivre et de mettre en forme aussi rigoureusement que possible la pratique et la réflexion de toute une vie que Hilde Peerboom a consacrée au "mieux-être" et au "mieux-vivre" de ses contemporains.

Après plus de 40 ans de pratique et de longues années d'écriture, ce livre consigne l'état actuel de ma recherche et de mon expérience sur le Travail Corporel Peerboom.

Paul Valéry disait qu'un poème n'est jamais achevé et qu'on l'abandonne en l'état. Tel est l'écueil d'une description de la vie en marche. Ce livre restera de cette façon ouvert à votre réflexion et à la mienne, quotidiennement attentive.

Je n'y expose pas une théorie, ni une pure spéculation, même si certaines références et le souci d'être didactique peuvent être d'ordre scientifique. J'essaie essentiellement de mettre en forme un intense vécu, et tente constamment de ***faire partager ce que j'ai longuement expérimenté moi-même.***

C'est pourquoi vous serez régulièrement invités à passer de la lecture à l'expérimentation : je me voudrais plus pédagogue que théoricienne...

Ces pages vous plaisent ?
Vous voulez connaître la suite ?

Commandez directement
le livre à l'auteur sur le site

autres-talents.fr

*Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le
consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite.
Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation,
l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.*

L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle